17

MAITREYA MAGAZINE / BODHICITTA

JAARGANG 2 NR 2

Inhoud van dit nummer:

blz 1 Z.H. de XIV Dalai Lama.
blz 3 Prins Gedun.
blz 8 Impressies van het bezoek van Tsenshab Serkong Rinpochee aan ons Instituut.
blz 11 Reisverslag.
blz 13 Bodhicitta.
blz 14 Programma zomer/herfst 1980.

Beste Lezer,

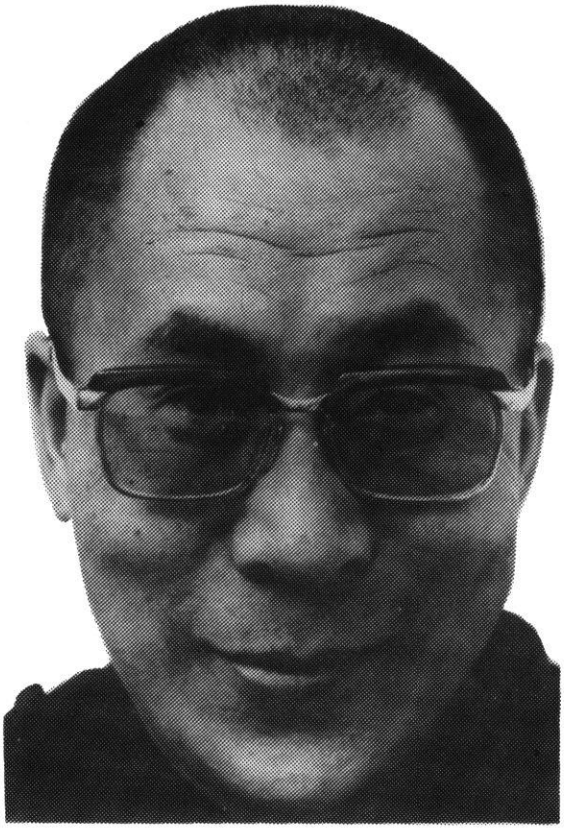
Aangezien dit nummer gewijd is aan Bodhicitta, dragen we dit nummer graag op aan Z.H. Tenzin Gyatso de XIV Dalai Lama, de belichaming van Avalokiteshvara (chenrezig tib.), het mededogende aspect van alle Boeddha's . Uit het stralende licht van zijn grote compassie komen zijn heldere methodes en bekwame handelingen voort die er voor kunnen zorgen dat de lotus in het hart van alle mensen tot bloei komt. Aan de vooravond van zijn 45e verjaardag bidden wij uit het diepst van ons hart voor een lang leven voor hem. Moge zijn grote wijsheid en mededogen alle levende wezens naar de deur van de bevrijding voeren.

De redactie.

	Maitreya Magazine. Nummer 2, Jaargang 2. Juni 1980.
Uitgave:	Maitreya Instituut Postbus 1756 1000 BT Amsterdam.
Redactie:	Paula de Wijs-Koolkin Margot Kool-Stumpel Jan-Paul Kool.
Vaste Medewerkers:	Lama Thubten Yeshe Lama Zopa Rinpochee Marcel Bertels Hans van den Bogeart Truus Philipsen Trudy van Wijk.
Medewerkers aan dit nummer:	Z.H. de XIV Dalai Lama Geshe Wangyel Paul Baas Carly Schöne Ellen Philipp Eckart Dissen.
Vertalingen:	Maitreya Instituut.
Lay Out:	Rutger Coucke.
Cover:	Katie Cole.
Illustraties:	Jeanet Hazenberg P.W.C.
Foto's:	Cora van Nieuwkerk Jan-Paul Kool.
Welkom:	Kunstuitingen over Boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen en foto's etc. Te plaatsen naar beoordeling van de redactie.

Abonnementen:	Schriftelijk of telefonisch melden, kunnen op elk gewenst tijdstip ingaan; het ab. loopt automatisch door, tenzij de abonnee 30 dagen voor de vervaldag schriftelijk opzegt.
Adreswijzigingen:	1 maand voor verschijnen schriftelijk opgeven.
Verschijning:	Ten minste 1 x per kalenderkwartaal.
Prijzen:	Binnen Nederland F 20,-- per jaar incl. portokosten. Losse nummers: F 5,-- plus portokosten.
Betaling:	Door overschrijving op postgironr: 267618 v.d. N.M.B. te Huizen nh, met vermelding rek. nr: 658511548 t.n.v. het Maitreya Instituut.
Adressen:	Redactie: ericaweg 33 1272 CS Huizen nh. Maitreya Instituut: Postbus 1756 1000 BT Amsterdam
Telefoon:	Redactie en secretariaat: 02152-51322. Paula de Wijs Koolkin: 020-920629.

Copyright:	Maitreya Instituut 1980@. Geen overname enig deel van dit nummer zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Alle rechten voorbehouden.



Z.H. DE XIV DALAI LAMA

Universele verantwoordelijkheid en een goed hart

Mededogen voor anderen (in tegenstelling tot dat voor jezelf) is een van de voornaamste leringen van het Mahayana Boeddhisme. In dit verband zou ik graag een vers willen aanhalen dat deze boodschap uitdrukt:

Als je niet in staat bent jouw geluk te ruilen
Voor het lijden van andere wezens
Kun je geen hoop koesteren het Boeddhaschap te bereiken
Of zelfs maar geluk in dit huidige leven.

Dit betekent dat als je in staat bent om het tegengestelde te doen van wat het vers zegt, je niet alleen in staat zult zijn , het uiteindelijke doel, het Boeddhaschap, te bereiken, maar dat je tevens in staat zult zijn je alledaagse problemen te boven te komen en door dit te beoefenen vrede van geest te bereiken. Het essentiele van de Mahayana school, wat we trachten te beoefenen, is mededogen. In het Mahayana Boeddhisme offer je jezelf op teneinde bevrijding te bereiken ten behoeve van andere wezens.
Avalokitesvara wordt gezien als "de God van Genade" maar de werkelijke Avalokitesvara is het mededogen zelf. Met andere woorden; Avalokitesvara staat als symbool voor een ideale eigenschap die door de tibetanen zeer wordt gewaardeerd. Het is deze eigenschap of kwaliteit die we in onszelf moeten proberen te ontwikkelen van een beperkte tot een onbeperkte. Dit onbeperkte mededogen voor allen zonder onderscheid en ongemotiveerd is duidelijk niet de gebruikelijke liefde die je voor je vrienden, bekenden en familie hebt. De liefde die beperkt is tot degenen die je nabij en dierbaar zijn is vermengd met onwetendheid, met gehechtheid. Het soort liefde dat wij voorstaan is de liefde die je zelfs kunt hebben voor iemand die je kwaad gedaan heeft. Dit soort liefde behoort uitgebreid te worden tot alle levende wezens en het kan uitgebreid worden tot alle levende wezens.

De ontwikkeling van een goed hart, of een gevoel van verwantschap met alle levende wezens brengt niet een soort van religieusheid met zich mee, waar we het gewoonlijk mee associeren. Het is niet alleen voor mensen die in religie geloven; het is voor iedereen, ongeacht ras, religie of politieke kleur. Het is voor iedereen die zichzelf op de allereerste plaats beschouwd als een lid van de menselijke familie en die de dingen in een breder verband ziet. Zijn we per slot van rekening niet in liefde grootgebracht vanaf het moment van onze geboorte door onze ouders ? En zijn we het er niet over eens dat liefde een belangrijke rol speelt in het menselijk leven ? Het is een troost wanneer je je hulpeloos en ellendig voelt en en ook als je oud en eenzaam bent. Het is een dynamische kracht die we moeten ontwikkelen en gebruiken, maar die we zo vaak neigen te vergeten, vooral in de bloeitijd van ons leven wanneer we een onjuist gevoel van zekerheid ervaren.
De reden voor het liefhebben van anderen ligt in de herkenning van het eenvoudige feit dat elk levend wezen het zelfde recht heeft op en hetzelfde verlangen heeft naar geluk en niet lijden en de overweging dat jij als een individu, een leefeenheid bent, vergeleken met de menigte anderen in hun onophoudelijk zoeken naar geluk.
Aldus beschouwd houdt individueel geluk op te

bestaan als een bewust zelf-zoekende poging; het wordt automatisch een bij-product, maar in geen geval inferieur in kwaliteit of kwantiteit in het hele proces van liefhebben en dienen van anderen.
Volgens de Mahayana School van het Boeddhisme moet je niet alleen in termen denken van menselijke wezens, maar in dit geval aan alle levende wezens. Uiteindelijk hebben alle levende wezens het potentieel om het Boeddhaschap te bereiken.
Als we daarom de drie punten die we hebben besproken in aanmerking nemen, n.m.l. het verlangen , het recht en de mogelijkheid om geluk te verkrijgen en om lijden te vermijden en altijd je eigen betrekkelijke onbelangrijkheid in verhouding tot anderen in gedachten houden, kunnen we tot de conclusie komen dat het de moeite waard is om je eigen voordeel op te offeren voor het welzijn van anderen. Wanneer je getraind bent in een dergelijke levensopvatting wordt een waarachtig gevoel van mededogen, een waarachtig gevoel van liefde en respect voor anderen mogelijk en mettertijd een realiteit. Een verlichte levensopvatting is niet moralistisch of religieus in de conservatieve betekenis, het is niet alleen goed voor degenen op wie een dergelijke mededogende benadering wordt toegepast, maar het is evenzogoed heilzaam voor de persoon zelf. Onze dagelijkse ervaring bevestigt dat een egocentrische benadering van problemen vernietigend kan zijn niet alleen voor de maatschappij maar voor de persoon zelf. Het lost geen problemen op, het vermenigvuldigt ze. Als je b.v. nogal wat problemen ontmoet en je wijst met je vinger naar jezelf en niet naar anderen dan geeft dit controle over jezelf en kalmte in een situatie die anders uit de hand zou lopen. Als je in het andere geval als er iets naars gebeurt naar anderen wijst en hen de schuld geeft, dan nemen kwaadheid, haat of jaloezie en al deze slechte gedachtes toe met als resultaat dat je je niet langer gelukkig voelt. Als je b.v. geagiteerd bent zul je geen goede nachtrust hebben en zul je dus uiteindelijk lijden. Ook anderen doe je dit aan want wanneer je slechte gedachten en gevoelens ontwikkelt of laat toenemen, zullen je vrienden en buren zich eveneens verstoord voelen.
Doe in plaats daarvan het tegenovergestelde: geef jezelf van alle slechte dingen de schuld, respecteer anderen en heb anderen lief. Als je dit doet laat je anderen zowel als jezelf in vrede. Dit is de essentie van het Mahayana Boeddhisme. Ik zal wat ik heb proberen te zeggen illustreren door een paar verzen aan te halen. Het eerste vers luidt:

Ik beschouw alle levende wezens
als dierbaarder dan wensvervullende juwelen
Een beweegreden om de allerhoogste bestemming te bereiken:
Mag ik daarom ten allen tijden voor hen allen zorgen.

Het tweede vers is ook uitzonderlijk bevorderlijk in je dagelijkse leven:

Mag ik eenieder waarmee ik zal verkeren
altijd als deugdzamer beschouwen dan mijzelf.

Daarom behoor je, zelfs als iemand je kwaad doet of je heel erg kwetst, te denken aan zijn goede eigenschappen om op deze wijze nederigheid ten opzichte van anderen te ontwikkelen. Het vers dat nu volgt is het belangrijkste:

Als iemand, die ik naar mijn beste vermogen heb
geholpen en van wie ik veel verwachtte
Mij op een onvoorstelbare manier kwaad doet:
Laat me dan die persoon als mijn beste leraar beschouwen!

Deze persoon is je grootste leraar, want als je in een goede stemming bent en je beste vrienden bekritiseren je niet, dan is er niets wat je bewust maakt van de slechte eigenschappen die je hebt. Maar wanneer iemand je bekritiseert en je op je fouten wijst, dan alleen ben je in staat om je fouten te ontdekken en kun je deze herstellen. Je grootste vijand is dus je grootste vriend, omdat hij de persoon is die je op de proef stelt, hetgeen nodig is voor je innerlijke kracht, je tolerantie en je respect voor anderen. Daarom is hij vanuit dit gezichtspunt een echte leraar. In plaats van boos te worden of je te ergeren aan zo iemand is het beter hem te respecteren en hem dankbaar te zijn. Alhoewel ik voorbeelden heb aangehaald uit de Mahayana School van het Boeddhisme, is het doel; het ontwikkelen van vriendschap, broederschap, liefde en respect voor anderen, iets wat essentieel gevonden is in alle religies. Religie draagt bij aan het bereiken van een vredige en rustige geest, maar om dit te bereiken hoeft iemand niet perse een volgeling te zijn van een bepaalde religie. Hij zou Boeddhistische technieken kunnen toepassen om een vredige geest te bereiken, door bepaalde eigenschappen te ontwikkelen zonder Boeddhist te worden. Het lijkt mij dat deze innerlijke kwaliteiten echte menselijke eigenschappen zijn. Als je deze bezit-- mededogen, liefde en respect voor anderen, eerlijkheid en nederigheid-- dan kun je jezelf werkelijk mens noemen.
Kwaadheid, gehechtheid, haat, jaloezie en trots, al deze slechte eigenschappen zijn onze gemeenschappelijke vijanden. Als we werkelijk goede mensen willen zijn, moeten we de goede eigenschappen ontwikkelen en dan zullen we minder moeilijkheden en problemen hebben.
Als iemand me zou vragen of er niet een aantal dingen zijn die zo slecht zijn dat we ze zouden moeten haten, zou ik antwoorden: Je eigen slechte gedachten. De werkelijke vijand is niet buiten je maar binnen in jezelf. Je ziet dat het hier belangrijk is om een onderscheid te maken tussen vijanden buiten en binnen in je. Uiterlijke vijanden zijn niet blijvend; als je ze respecteert zullen je vijanden je vrienden worden. Maar er is een vijand die altijd de vijand is, met wie je nooit een compromis mag sluiten, dat is de vijand binnen in je hart. Je kunt al die slechte gedachten niet veranderen in je vriend. Maar je kunt jezelf er wel mee confronteren en ze onder controle brengen.

Uit: Universal responsibility and the good heart
door: Z.H. De 14e Dalai Lama.
Vertaling: Maitreya Instituut @ 1980.

PRINS GEDUN

Het hier volgende verhaal werd vertaald uit de Damamurkha-nama-sutra, in de tibetaanse Kanjur deel 40 van de peking editie, zoals die werd gepubliceerd door de "Suzuki Research Foundation en door ons uit het engels uit "The door of Liberation" door Geshe Wangyel. Het verhaal van Prins Gedun handelt over een van de vroegere levens van Boeddha Sakyamuni. In dat leven was hij bekend als Prins Gedun en onderging hij grote ontberingen om het wensvervullende juweel te verkrijgen om op die manier alle levende wezens van dienst te kunnen zijn.
Om de essentie van de Bodhi-geest te verduidelijken hebben we deze sprookjesachtige vertelling uitgekozen die een gemakkelijke ingang biedt voor een intuitief en gevoelsmatig begrip van de Bodhigeest.

Op een dag toen Boeddha met zijn volgelingen op de "Gieren Piek" verbleef vroeg Ananda hem: "alhoewel Devadatta op vele manieren geprobeerd heeft je kwaad te doen, behandel je hem net zo als je zoon Rahula. Waarom betoon je hem zoveel liefhebbende goedheid ? Boeddha antwoordde: "de kwaadwilligheid van Devadatta strekt zich veel verder uit dan alleen dit leven".

Er was eens een grote koning in Jambudvipa, genaamd Rinpoche Gocha. Hoewel hij regeerde over vijfhonderd kleine koninkrijken was hij ongelukkig omdat geen van zijn vijfhonderd koninginnen hem een kind had geschonken en hij vreesde dat hij zonder opvolger zou sterven en er dan een oorlog uit zou breken tussen de koninkrijken. Vele jaren bad hij tot de wereldse goden om een zoon, maar zonder succes. Op een dag merkte een van de goden echter hoe hij zat te piekeren over zijn ongeluk en kreeg medelijden met hem. Hij verscheen voor koning Rinpoche Gocha en zei:" buiten de stadspoorten zitten twee rishies. Als je je gebeden richt tot degene met het gouden gezicht die Kanakavarna heet, zul je een zoon krijgen". De koning zocht meteen de twee rishies op en bad tot Kanakavarna om een erfgenaam. De rishie stemde toe om hem te helpen en beloofde om als kind in de koninklijke familie te worden herboren. Toen de rishie stierf loste hij zijn gelofte in door de baarmoeder van de meest vooraanstaande koningin binnen te gaan. Toen de koning en koningin bemerkten dat ze zwanger was, verrichtten ze vele ceremonien voor een veilige geboorte en na negen maanden werd een zoon geboren met een gouden kleur en met vele speciale kentekenen op zijn lichaam. Tijdens het grote banket dat werd gehouden om de geboorte te vieren, verwonderde de speciale ziener van het koninkrijk zich over de kentekenen van het kind en noemde hem Gedun (dge -don)-degene met het deugdzame doel-. Spoedig hierna werd een andere koningin zwanger want de tweede rishie was gestorven en ging haar baarmoeder binnen. Toen de tweede zoon geboren was, werd de speciale ziener er opnieuw bijgehaald en aan dit kind gaf hij de naam Dikdun (sdig-don)-degene met het zondige doel-. De koning bouwde vier paleizen voor zijn twee geliefde zonen, een voor elk seizoen. Hij voedde zijn zonen met grote zorg op en Prins Gedun werd een groot geleerde in alle achttien takken van kennis. Om deze reden benoemde koning Rinpoche Gocha hem, toen Prins Gedun meerderjarig werd, tot erfgenaam van zijn koninkrijk. De Prins vroeg daarop toestemming om het koninkrijk waarover hij zou gaan regeren te bezichtigen en zodoende troffen zijn ouders voorbereidingen voor een grootse reis. Banieren en versierselen werden schoongemaakt en gepoetst en overal werd wierook en bloemen gestrooid. Olifanten getooid met zeven soorten juwelen leidden de grootse stoet van de Prins en zijn honderdduizend begeleiders uit de stad, temidden van de muziek van trommels en bellen. Verbaasd door de schoonheid van Prins Gedun, werd hij door het volk uitgeroepen tot net zo roemrijk als Brahma. De stoet bereikte al spoedig een groep bedelaars die gekleed gingen in vodden en naar hun gebroken bedelnappen reikten. Toen ze naar hem toekwamen, bedelend om voedsel, vroeg Prins Gedun hen:" hoe zijn jullie in deze miserabele omstandigheden terechtgekomen ?". Een oude bedelaar antwoordde:" ik ben zo geworden door maanden- en jarenlange ziektes. Een ander antwoordde;" ik heb geen andere manier om in mijn levensonderhoud te voorzien, omdat alle bezittingen van mijn familie gestolen zijn". Toen hij hun woorden hoorde werd Prins Gedun erg bedroefd. Verderop kwam de stoet bij een groep slagers, die dieren aan het slachten waren. De beesten loeiden en brulden van ellende, alsof ze in de hel waren. De Prins vroeg de slagers: " wat zijn jullie aan het doen ? Hoe kan een dergelijke ellende bestaan in dit land ?". Zij antwoordden:" het slachten van dieren is het beroep dat wij geerfd hebben. Wij hebben geen andere manier om in ons levensonderhoud te voorzien". Prins Gedun moest huilen toen hij hen in deze omstandigheden zag. Een eindje verder zag hij hoe dorpelingen hun land ploegden, terwijl ze hun ossen met stokslagen voortdreven. De ploegscharen brachten insecten naar de oppervlakte die door de bezige vogels werden verorberd. Prins Gedun, verbaasde zich bij het zien van dieren die andere dieren verslonden en vroeg de dorpelingen wat ze aan het doen waren."Het is onze erfenis", antwoordden ze hem, " om zaden te planten voor het verbouwen van eetbare gewassen teneinde in leven te blijven en om de schatting te kunnen betalen aan het koninkrijk". Op zijn weg zag Prins Gedun ook nog jagers, die netten en strikken uitzetten om vogels en andere dieren te vangen, die als ze gevangen werden erbarmelijke geluiden maakten. Vervuld van groot mededogen vroeg hij de jagers wat ze aan het doen waren. Ze zeiden daarop:" door middel van de jacht blijven wij in leven". Bedroefd reisde hij verder, hij zag vissers vissen vangen, die zielig ronspartelden op de grond rondom hen. Toen hij hen ernaar vroeg antwoordden ze:" we houden ons in leven door de visvangst".

Toen Prins Gedun thuisgekomen was van zijn reis, dacht hij na over alles wat hij had gezien. Omdat

mensen arm zijn moeten ze zondig werk verrichten teneinde zich te kunnen voorzien van voedsel en kleding. Door zich op deze wijze in leven te houden zullen ze gemakkelijk in lagere bestaanswerelden vallen en terwijl ze van duisternis naar nog grotere duisternis gaan, zullen ze geen kans hebben om zich van hun ellende te bevrijden. Hieraan denkend was hij voortdurend ongelukkig totdat hij tenslotte zijn vader benaderde met een verzoek. Zijn vader vertelde hem dat hij hem alles zou geven wat hij maar wenste en dus zei Prins Gedun:" ik ben bedroefd om te zien hoe mensen slecht karma verzamelen door datgene wat ze moeten doen om in leven te blijven. Mag ik geschenken geven aan de armen van de rijkdommen van het koninkrijk ? Zijn vader schrok erg van zijn verzoek, maar zei:" ik kan het je niet weigeren omdat je mijn eigen lieve zoon bent. Geef zoveel als je wilt". Prins Gedun vaardigde een proclamatie uit dat eenieder die naar hem toe zou komen zou krijgen wat hij verlangde. De mensen kwamen van duizenden kilometers uit de omtrek en verzamelden zich als samengepakte wolken om de giften van de Prins in ontvangst te nemen. Hij gaf aan iedereen wat hij verlangde. Sommigen vroegen om kleren, sommigen om voedsel, sommigen om juwelen, sommigen om goud, sommigen om paarden en sommigen vroegen zelfs om plezier-tuinen. Iedereen kreeg wat hij ook maar wenste. Nadat dit zo een tijdje was doorgegaan en eenderde van de schatten van het koninkrijk waren verdwenen, ging de schatbewaarder naar de koning om hem te vragen wat er gedaan zou moeten worden. De koning vertelde hem dat hij niet op zijn belofte kon terugkomen maar dat de schatbewaarder zelf met Prins Gedun kon spreken indien hij zulks wenste. Toen de schatten voor tweederde waren verdwenen ging de schatbewaarder uiteindelijk naar de Prins en vertelde hem dat de schatkist binnenkort leeg zou zijn. Vervuld van berouw zei Prins Gedun:" ik moet mijn vader eren, het is niet goed om alles weg te geven wat hij bezit" en hij beval dat de deuren van de schatkamer gesloten moesten worden. Tot het besef gekomen, dat er aan de verlangens van gewone mensen geen einde komt, wendde de Prins zich tot vele wijze mannen om raad en vroeg hen;" is er een manier waarop ik eindeloos geschenken kan blijven geven ?". De ene wijze raadde hem om een goede handel op te zetten. Een ander zei hem om landbouw te gaan bedrijven en weer een ander om dieren te gaan fokken. Nog weer een ander raadde hem aan om de oceaan over te steken om het wensvervullende juweel te gaan zoeken. Nadat hij alle adviezen had aangehoord kwam Prins Gedun tot de slotsom dat handel, landbouw en veeteelt hem niet genoeg zouden opleveren om eindeloos geschenken te kunnen blijven geven. Er bleef hem geen andere keuze dan op zoek te gaan naar het wensvervullende juweel. Vervolgens ging de Prins naar de koning en koningin toe om toestemming te verkrijgen om op zoek te gaan naar het wensvervullende juweel. Ze antwoordden angstig:" maak de schatkist maar leeg als je dat wilt, maar ga alsjeblieft niet op zo'n gevaarlijke reis. Je kunt gedood worden door krokodillen of door giftige draken of grote raksa's. Ontelbare verschrikkelijke dingen kunnen je overkomen. Het is beter voor ons om arm te worden dan dat jij je leven verliest. Blijf alsjeblieft bij ons thuis". Prins Gedun wilde de reis niet beginnen zonder de instemming van zijn ouders en zei daarom tegen hen:" lieve vader en moeder, ik zal hier voor jullie blijven liggen en niet eerder opstaan dan wanneer jullie me jullie zegen geven voor de speurtocht naar het wensvervullende juweel". Ze smeekten hem gedurende vele dagen om van gedachten te veranderen, maar zagen tenslotte in dat ze hem z'n zin moesten geven en dus zeiden ze;" aangezien we je vertrek niet kunnen voorkomen zullen we je van goede raad en en vele begeleiders voorzien en bidden tot de goden en naga's voor jouw behouden thuiskomst. Sta nu op. Hoewel je grote moeilijkheden zult ondervinden, zijn we er van overtuigd dat je deze zult overwinnen en dat je terug zult keren om je oude ouders weer te zien. Prins Gedun was erg blij en bedankte zijn ouders. Deze zorgden voor een grote vloot en voor vele mensen om hem te begeleiden; vijfhonderd kooplieden en talrijke ervaren kapiteins. In die tijd leefde er in de stad een oude kapitein, die beroemd was vanwege zijn kennis van de oceaan. Prins Gedun ging naar hem toe en vroeg om zijn hulp, maar de kapitein antwoordde hem dat hij blind was en te oud om te reizen. Uiteindelijk ging de koning naar de kapitein om hem te vragen zijn zoon te vergezellen. De oude man antwoordde toen:" ik ben erg oud en blind, maar als mijn meester het mij zelf vraagt kan ik het niet weigeren.

Toen de voorbereidingen voor de reis bijna klaar waren, maakte de koning aan zijn hof bekend: "mijn zoon heeft een bekwame begeleider nodig, is er iemand hier die met hem mee wil gaan ?". Onmiddellijk sprak Dikdun, de jongere broer van de Prins:" ik wil graag met met mijn broer mee, laat mij gaan". De koning, die aanvoelde dat een broer een betere vriend zou zijn dan wie dan ook, stemde er mee in en de twee broers begaven zich samen op weg. De koning en koningin vergezelden hen tot aan het schip, dat volgens de gebruiken met zeven touwen lag afgemeerd. Iedere dag werden er gebeden gedaan voor een behouden thuiskomst en werd er een touw losgegooid. In zijn afscheidswoorden tot de reizigers gaf de koning de volgende raad:" zelfs als je mocht voelen dat de speurtocht onmogelijk is, wees niet gehecht aan je vrienden en bekenden of zelfs aan je eigen leven. Zoek oprecht naar het wensvervullende juweel". Toen het zevende touw tenslotte werd losgegooid, vloog het schip voor de wind als een pijl uit een boog. Na vele maanden op zee bereik-

ten ze eindelijk het werelddeel van het wensvervullende juweel. Terwijl ze de anderen achterlieten om op hen te wachte, begaven Prins Gedun en de blinde oude zeekapitein zich in een kleine roeiboot en met de Prins aan de riemen roeiden ze samen een rivier op. Toen ze een klein stukje hadden afgelegd vroeg de kapitein:" kun je van hieruit een witte berg zien ?". " Ja", antwoordde de Prins. "Dat is de zilveren berg", zei de kapitein. "We moeten verder gaan". Nadat ze nog een paar uur hadden gereisd vroeg hij:" kun je een blauwe berg zien ?". "Ja", antwoordde de Prins. "Dat is de juwelen berg , we moeten nog verder". De Prins begon verder te roeien totdat de kapitein vroeg:" zijn we bij de gouden berg aangekomen ?". Toen de Prins bevestigend antwoordde, vroeg de kapitein hem te stoppen. Nadat ze aan land waren gegaan, zei de oude blinde kapitein: " ik ben te oud om verder te gaan, jij moet alleen gaan. Aan de andere kant van de berg zul je een paleis zien dat gemaakt is uit zeven soorten juwelen. De deur zal dicht zijn en op slot, maar je zult tegenover de deur een juwelen standaard vinden met daarop een vajra. Als je daarmee op de deur klopt gaat de deur vanzelf open. Eenmaal binnengekomen bevindt je je op een jade binnenplaats met vijfhonderd godinnen. Ze zullen je stuk voor stuk het juweel aanbieden dat ze in de hand houden. Neem de juwelen aan maar ga verder door naar een gouden kamer achter hen.

Daar zul je een andere godin zien, die een juweel vasthoudt met een ivoren handgreep, dat ze je zal aanbieden.Dat is het wensvervullende juweel. Neem het aan en houdt het heel voorzichtig vast. Houdt ten allen tijden je ogen erop gericht en spreek niet. Ga nu. Ik ben een oude man en zal hier sterven". Met deze woorden stierf de oude kapitein. Door zijn instructies op te volgen, vond Prins Gedun het paleis van de zeven juwelen en klopte hij op de deur met de vajra. Toen deze openging ging hij naar binnen en trof hij de vijfhonderd godinnen op de jaden binnenplaats aan, die hem elk het juweel aanboden dat ze in hun handen hielden. Hij accepteerde ze en ging verder naar de gouden kamer waar een andere godin hem het wensvervullende juweel aanbood. Zodra hij het aanpakte, vloog het uit zijn hand, maar uiteindelijk was hij in staat om het te vangen en het stevig vast te houden. Toen hij het eenmaal in zijn bezit had, snelde hij naar de plaats waar zijn metgezellen op hem wachtten. Hij gaf ze de vijfhonderd juwelen, maar vertelde hen niets over het verkrijgen van het wensvervullende juweel. Ze begonnen aan de thuisreis, maar werden in het midden van de oceaan overvallen door een hevige wervelstorm. Het schip zonk snel en de gehele bemanning werd met hun juwelen weggespoeld. Terwijl hij in de oceaan viel riep Prins Dikdun tegen zijn broer:" neem me onder je hoede, red me". Prins Gedun genoot de bescherming van het wensvervullende juweel en toen hij zijn hand uitstak naar zijn broer, kwam ook Dikdun onder de bescherming ervan en was hij gered. Daar geen van de anderen kans had gezien om bescherming te vragen, verdronken ze allen, maar door de macht van het wensvervullende juweel bereikten Prins Gedun en Prins Dikdun tenslotte de kust. Nadat zij bijgekomen waren, begaven ze zich te voet in de richting van hun eigen land. Prins Dikdun vermoedde dat zijn broer het wensvervullende juweel in zijn bezit had. In de hoop erachter te komen zei hij:" al onze metgezellen en juwelen zijn verloren gegaan. Wij zijn de enige overlevenden en we hebben niets meer. Het is beschamend om zo naar huis terug te moeten keren". Prins Gedun antwoordde:" we hebben niet gefaald op onze speurtocht. We hebben tenminste het wensvervullende juweel". Toen hij dat hoorde dacht Dikdun:" als mijn ouders zien dat hij het wensvervullende juweel heeft gevonden, zal hij erg beroemd worden en zullen ze hem nog meer vereren. Ik moet dat wensvervullende juweel zien kwijt te raken". Maar hij zei tegen zijn broer:" we moeten nu heel voorzichtig zijn en de steen bewaken. 's Nachts moet een van ons slapen terwijl de ander de wacht houdt". Prins Gedun, die erg goed was voor zijn broer hield meestal de wacht. Op een nacht echter, liet hij zijn broer op wacht staan en viel zelf in een gezonde slaap. Dikdun verwijderde stilletjes het wensvervullende juweel dat om de hals hing van Prins Gedun en omdat hij plotseling bang werd dat Gedun zou beseffen dat hij het had gestolen, duwde hij doornen in zijn ogen en rende hij weg. Met de doornen in zijn ogen schreeuwde Prins Gedun het uit om hulp van zijn broer, want hij dacht dat hij werd aangevallen door dieven. Toen Dikdun geen antwoord gaf, was hij bang dat zijn broer iets zou zijn overkomen.

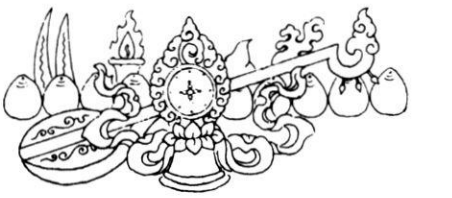
Uiteindelijk kreeg een van de wereldse goden medelijden met Gedun, kwam naar hem toe en vertelde hem dat de boosdoener niemand anders was dan Dikdun. Hoewel Prins Gedun zijn gezichtsvermogen kwijt was en grote pijn leed, vervolgde hij zijn weg. Na vele dagen gelopen te hebben, bereikte hij het land van Lekshiwa. Daar ontmoette hij een kudde van vijfhonderd koeien. De leider van de kudde zag de doornen in zijn ogen , ging naar hem toe en likte zijn ogen met zijn tong terwijl alle andere koeien zich om hem heen verzamelden. Omdat het hem opviel dat zijn koeien zich zo vreemd gedroegen, ontdekte de herder Prins Gedun en toen hij de de doornen in zijn ogen zag trok hij ze er voorzichtig uit en leidde Prins Gedun naar zijn huis. Daar deed hij boter en melk op zijn ogen om de pijn te verzachten en zorgde hij gedurende vele dagen voor hem too hij beter was. Zodra de pijn wat minder werd wilde Prins Gedun zijn reis voortzetten, maar de koeienherder wilde hem niet laten gaan alvorens zijn wonden helemaal waren genezen. Toen de herder hem eindelijk zei dat hij beter genoeg was om verder te gaan, vroeg Prins Gedun of hij een muziekinstrument voor hem wilde zoeken om op zijn weg te kunnen bespelen. De herder gaf hem een luit en leidde hem naar de stad. Toen ze de stad bijna hadden bereikt keerde de koeienherder terug en ging Prins Gedun alleen verder, al spelend op zijn luit en zingend. Vele mensen kwamen luisteren naar zijn prachtige stem en liedjes waar hij ook stilhield en ze brachten hem eten en drinken.

Wat hij niet nodig had gaf hij aan anderen en zo was hij in staat om vijfhonderd bedelaars op zijn weg te helpen. Op een dag toen hij vlakbij de pleziertuin was van het koninkrijk Lekshiwa, hoorden enige dorpelingen hem zingen en ze vroegen hem om voor de koning te spelen. Hij ging de pleziertuin binnen en op het horen van zijn liedjes sprak de koning tegen hem:" Je hebt een hele mooie stem. Blijf alsjeblieft hier als bewaker van de tuin". Prins Gedun antwoordde nederig:" ik kan niet eens zien, hoe kan ik dan uw tuin beschermen tegen vogels en dieren ?". De koning antwoordde: " het is niet nodig dat je iets ziet. Je hoeft alleen maar te blijven om te zingen. We zullen hier en daar wel wat bellen ophangen en als je dan aan de touwen trekt rennen de vogels en dieren vanzelf weg". En zo besloot Prins Gedun om een poosje te blijven. Ondertussen was Dikdun thuisgekomen. De koning en koningin vroegen hem wat er gebeurt was met Prins Gedun en de anderen. Dikdun vertelde zijn ouders dat ze na het verkrijgen van het wensvervullende juweel op de thuisreis waren toen ze schipbreuk leden en iedereen was vergaan. Toen zij dit vernamen gingen de koning en koningin en alle mensen van het land in de rouw. De koning vroeg echter aan Dikdun of hij werkelijk gezien had dat Prins Gedun was omgekomen en toen Dikdun zei dat hij dat niet had gezien, besloot zijn vader om er in het geheim een bepaalde gans op uit te sturen om hem te gaan zoeken.Deze gans was het lievelingsdier van Prins Gedun toen hij nog in het paleis woonde. Rond de hals van de gans bond de koning een brief waarin stond wat Prins Dikdun had gerapporteerd en een verzoek om antwoord van Prins Gedun. De vogel vloog wijd en zijd en zocht overal. Tenslotte herkende het dier op een dag de stem van zijn meester die in de pleziertuin van Lekshiwa aan het zingen was en vloog onmiddellijk naar hem toe. Omdat de Prins niets kon zien, haalde de gans de brief los met zijn bek en las hem voor. Prins Gedun nam een veer van de gans en schreef daarmee dat hij het goed maakte, maar dat hij niet naar huis kon komen omdat Prins Dikdun doornen in zijn ogen had geduwd en hij blind geworden was. Hij zond de vogel terug naar de koning. Op een dag niet lang daarna, bezocht de dochter van de koning van Lekshiwa, die een hele mooie prinses was, de pleziertuin en zag ze Prins Gedun onder een boom zitten zingen. Alhoewel het gezicht van de Prins misvormd was en ongeschoren en zijn kleren smerig waren, voelde ze zich sterk tot hem aangetrokken en bleef ze de hele dag bij hem om met hem te praten. Toen het tijd was om te gaan eten, vroeg ze om eten te brengen voor hen beiden. Prins Gedun protesteerde :"ik ben een bedelaar en erg lelijk. Hoe kan ik hier met je zitten eten ?" . De prinses antwoordde;" ik eet helemaal niets, tenzij jij samen met me wilt eten". Tenslotte stemde Prins Gedun ermee in om samen te eten. Toen de zon bijna onder ging en zij nog niet thuisgekomen was, zond de koning een boodschap naar de prinses met het bevel direct naar het paleis terug te keren. Maar zij stuurde een boodschap terug met de mededeling dat ze de bewaker van de pleziertuin niet wilde verlaten. De koning beval haar opnieuw thuis te komen, maar opnieuw weigerde ze en zei dat ze niet terug zou keren behalve als de vrouw van de blinde zanger. Alhoewel de koning heel verbaasd was weigerde hij dit niet aan zijn dochter, omdat hij voelde dat er de een of andere geldige reden moest zijn waarom zij zich zo tot de zanger aangetrokken voelde. Hij besloot hen uit te nodigen naar het paleis, als man en vrouw en aldus keerden de twee samen terug. Nadat zij enige tijd samen hadden geleefd, begon de prinses elke ochtend heel vroeg uit te gaan en keerde ze niet eerder terug dan 's avonds laat. Tenslotte vroeg Prins Gedun haar of ze een minnaar had. " De eerste keer dat je me vroeg om je man te worden", sprak hij,"weigerde ik dat te doen omdat ik maar een blinde bedelaar was. Maar jij drong aan en dus trouwden we. Waarom gedraag je je nu op deze wijze ? Het is niet juist". De prinses antwoordde:" ik heb niemand anders". En daar hij haar niet scheen te geloven, vervolgde ze:" als wat ik zeg waar is, laat dan het licht in een van je ogen terugkeren". Nadat ze deze woorden had uitgesproken keerde het gezichtsvermogen onmiddellijk terug in een van de ogen van Prins Gedun. Met grote vreugde vroeg ze hem:" wie ben je in werkelijkheid ?". Hij antwoordde:" Heb je weleens gehoord van koning Rinpoche Gocha ? Hij is mijn vader. Ik ben Prins Gedun". " Ik heb van je gehoord", antwoordde de prinses. "Maar hoe ben je in deze miserabele omstandigheden terechtgekomen ?". Toen hij haar het verhaal vertelde van zijn ongeluk, vroeg ze hem:" wat doe je nu als je je broer Dikdun tegenkomt ?". Prins Gedun antwoordde:" Alhoewel mijn broer Dikdun mij de ogen heeft uitgestoken, voel ik niet de minste vijandigheid ten opzichte van hem". De prinses zei:" hoe kan ik nu geloven dat je geen afkeer hebt van iemand die je zoveel schade heeft berokkent ? Het is niet mogelijk". Hierop herhaalde Prins Gedun;" Ik koester niet het geringste gevoel van vijandschap ten opzichte van mijn broer. Als dit waar is laat dan het gezichtsvermogen in mijn andere oog terugkeren". Onmiddellijk keerde het licht terug in zijn andere oog.

Tezamen met het herstel van zijn gezichtsvermogen keerden ook de gunstige kentekenen terug op zijn lichaam en verscheen hij opnieuw als een prins tussen de mensen. De prinses rende overgelukkig naar haar vader. "Ken je koning Rinpoche Gocha", vroeg ze hem. "Ja", antwoordde hij, "ik ken hem erg goed. Waarom vraag je dat ?". De prinses antwoordde:" De bedelaar waar ik mee ben getrouwd is zijn zoon, Prins Gedun". De koning lachte. "Wat is er met jou gebeurd ? Ben je gek geworden of alleen maar ziek ? Prins Gedun is op zijn reis omgekomen en toch vertel je me nu dat de bedelaar waarmee je bent getrouwd , de prins is". "Als je me niet gelooft", zei ze kom dan alsjeblieft zelf kijken". De koning ging met zijn dochter mee en toen hij de verandering zag die had plaatsgevonden, wist hij dat het werkelijk Prins Gedun was die voor hem stond. Het speet hem erg dat hij de Prins niet eerder had herkend. Hij nam hem mee naar een ander paleis en installeerde hem daar. Hij maakte bekend dat Prins

Gedun niet op zijn reis was omgekomen, maar gezond en wel was teruggekeerd. Daarop bezochten alle ministers Gedun en nodigden hem uit om in een grote optocht naar het paleis van de koning te gaan. Prins Gedun werd op het paleis ontvangen en het werd bekendgemaakt dat hij met de prinses was getrouwd. Ondertussen was de gans teruggekeerd naar koning Rinpoche Gocha met de brief van Prins Gedun. Toen de koning vernam dat Dikdun zo'n ramp over z'n broer had gebracht, liet hij hem gevangen zetten. Daarna stuurde hij een stoet van vijfhonderd bedienden naar het koninkrijk van Lekshiwa om de Prins te vragen naar huis terug te keren. Nadat Prins Gedun de boodschap van zijn vader had ontvangen, begaven hij en de prinses zich op weg, begeleid door vijfhonderd bedienden van zijn vader en nog eens vijfhonderd bedienden van de prinses. Toen ze dichterbij kwamen, reden de koning en koningin hen tegemoet ter verwelkoming en toen ze elkaar ontmoetten, steeg Prins Gedun af en boog neer aan de voeten van zijn vader. In een feestelijke stemming keerde de gehele stoet terug naar het paleis. Prins Gedun vroeg onmiddellijk naar zijn broer. Toen hij hoorde dat Prins Dikdun gevangen was gezet vroeg hij om zijn onmiddellijke vrijlating. De koning weigerde eerst, maar voldeed aan het verzoek van zijn zoon toen Prins Gedun verklaarde dat hij niet in het paleis wilde blijven tenzij zijn broer werd vrijgelaten. Na zijn vrijlating boog Prins Dikdun neer aan de voeten van zijn broer, die hem met warme genegenheid verwelkomde. Prins Gedun vroeg heel vriendelijk aan Dikdun wat hij met het wensvervullende juweel had gedaan. Dikdun vertelde hem:" ik heb het onderweg begraven, omdat ik me realiseerde dat ik het niet zelf kon gebruiken". Daarop gaf hij aanwijzingen waar het wensvervullende juweel kon worden gevonden en werden er bediendes op uitgestuurd. Ze konden het echter niet vinden en keerden met lege handen terug.

Uiteindelijk gingen Prins Gedun en Prins Dikdun gezamenlijk en vonden ze het wensvervullende juweel terug. Met het wensvervullende juweel in zijn bezit, bad Prins Gedun dat de schatkist die hij had leeggemaakt opnieuw zou worden gevuld en dat deze voortaan vol zou blijven ook al werden er dag en nacht geschenken uit gegeven. Door zijn gebeden en de kracht van het wensvervullende juweel werd zijn wens vervuld en alles wat iedereen verlangde viel als regen uit de hemel. Toen al hun verlangens waren bevredigd door de geschenken van Prins Gedun, verwierpen de mensen van het koninkrijk alle verkeerde daden van lichaam, spraak en geest. Door het beoefenen van de tien deugden, die hen werden onderwezen door Prins Gedun, werden allen herboren in gelukkige bestaanswerelden, als mens of als god.



Toen hij zijn verhaal had beeindigd, zei Boeddha tegen Ananda:" mijn vader in dit leven, koning Suddodhana, was koning Rinpoche Gocha in het verleden. Mijn moeder was zijn koningin. Mijn volgeling Kasyapa was koning Lekshiwa en mijn stiefmoeder Prajapati was de prinses van Lekshiwa. Devadatta was Prins Dikdun en ikzelf was Prins Gedun. Je moet degenen die je kwaad doen helpen, net zoals Prins Gedun dat deed. Dat is de weg om het Boeddhaschap te bereiken.

Uit: The door of liberation door Geshe Wangyel
Vertaling: Maitreya Instituut 1980 @.

IMPRESSIES

Impressies van de Meditatiecursussen die gegeven werden door Tsenshab Serkong Rinpochee van 24 mei t/m 1 juni 1980, in de Kosmos te amsterdam en op het I.T.C. Terrein te Huizen.

Met het beeld van het boek en het zwaard-- ik denk aan Manjushri en aan Paulus-- in gedachten zet ik de volgende zinnen op papier.

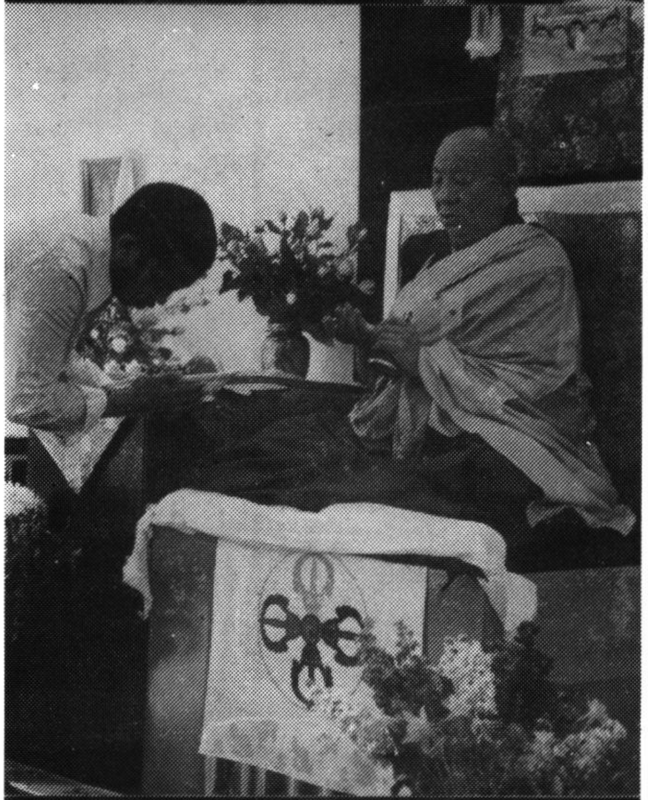
.... Tijdens verdieping of verinnerlijking, begrijp ik iets van mijn menselijk gedrag en ontstaat er mededogen, liefde en wijsheid.
.... Om de reeds aanwezige sporen, die naar meer aandacht leiden, uit te diepen, is een van de redenen om mee te doen aan deze cursus.

Het was mijn tweede Tibetaans-Boeddhistische cursus onder leiding van een Lama Rinpochee. De eerste was in Kopan (Nepal). Ik ontdekte blijheid gedurende het weekend. Herkenning van wat ik een half jaar geleden geproefd had. De sfeer rond de Lama en het Tibetaans- Boeddhisme. De Chenrezig initiatie ging vrijwel ongemerkt voorbij; pas later tijdens de week bemerkte ik iets van de kracht. De traditionele onderwijsmethode werd ook hier toegepast. Gebed - Meditatie - Mantra - Lessen - Vraag en Gesprek.

.... Het bevorderen van gerichte aandacht, zowel op intellectueel als meditatief gebied, veroorzaakte toenemende aandacht voor mijn gedachten, mijn emoties, mijn gedrag.
.... Angst, twijfel, mooie gedachten, trots, fantasieen, cynisme, woede, en verwachtingen wierpen zich als hindernissen op.
.... Hindernissen zijn je vrienden.
.... Strijk met gevisualiseerde liefdesaandacht de negatieve energie die veroorzaakt weg.

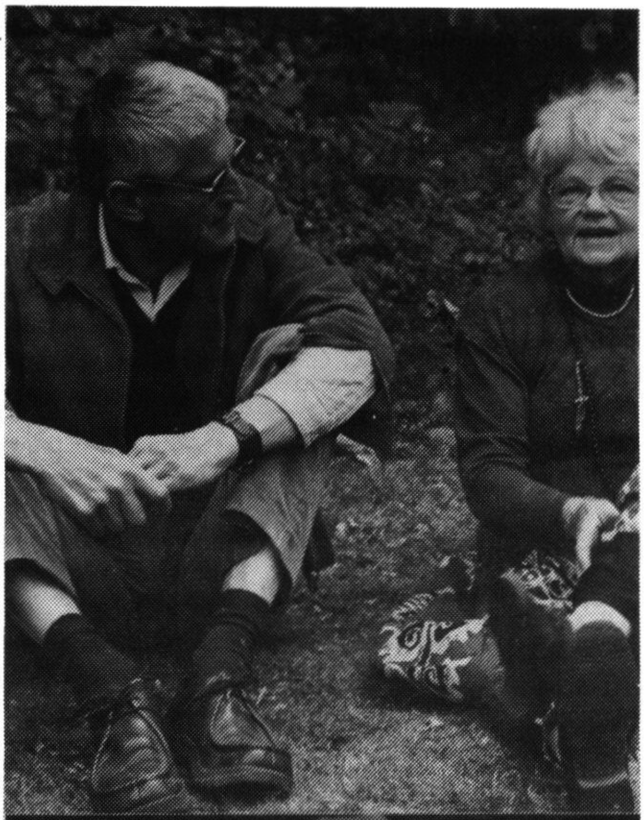
Hoe daar mee te leven - gedachten, emoties, gedrag - is voor mij het waardevolle van de methode die geboden wordt door het Tibetaans Boeddhisme. Mede door de duidelijke vertolking van Alex, de door Truus geleide meditaties, kreeg ik een iets diepere kijk op de Tibetaanse Leringen en mezelf. Hoewel de confrontatie met de cursus en mij slechts een kleine gedragsverandering veroorzaakt, is het gevoel dat gepaard gaat met zo'n verandering overdonderend. De Manjushri initiatie was een prachtige afsluiting van deze week van bezinning. Het moment dat de Lama de mantra aanleerde, was zo zuiver. Een week waar veel werd gegeven, zoveel dat je soms het gevoel had vol te zitten - zowel met eten als met kennis.

Door : Paul Baas.



Deze week in Huizen sloot aan op het weekend in de Kosmos, waar Tenshab Serkong Rinpochee de Chenrezig initiatie had gegeven. Chenrezig, het aspect van Boeddha dat het mededogen vertegenwoordigt. De lezingen in de Kosmos handelden dan ook voornamelijk over het mededogen (en de ontwikkeling van bodhicitta).

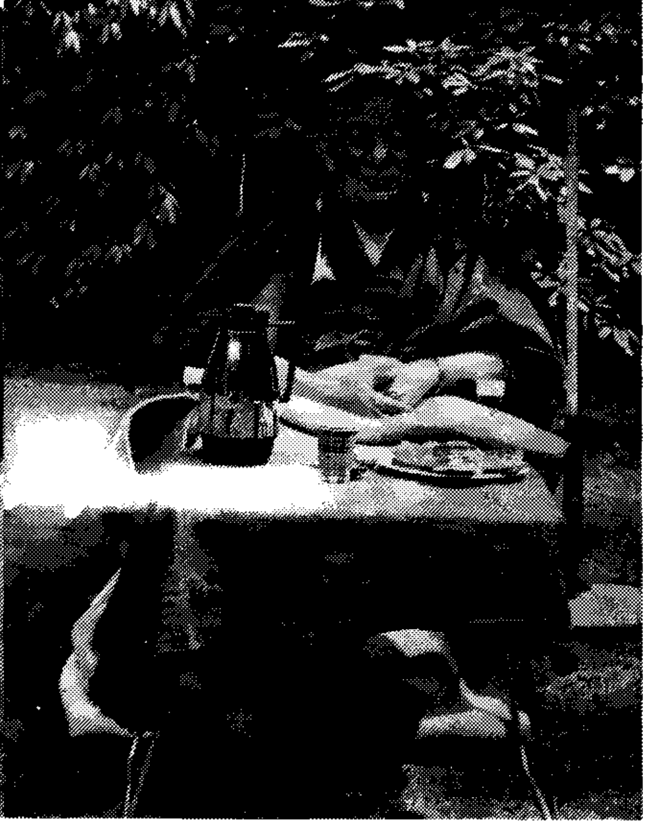
In Huizen werden de drie aspecten van het pad: onthechting, mededogen en wijsheid verder uitgewerkt. Serkong Rinpochee gaf twee maal per dag een uiteenzetting van anderhalf uur. Hij werd hierbij aan de tijd herinnerd door een electronisch wekkertje. Heel komisch om een tibetaanse Lama met zo'n electronisch apparaatje te zien.
De lessen van Rinpochee waren glashelder. Eerst gaf hij een korte samenvatting van wat tevoren was behandeld, hieraan werd dan een nieuw onderdeel toegevoegd en tenslotte werd alles nog eens samengevat. Om bepaalde onderdelen te verduidelijken gebruikte Rinpochee talloze grappige vergelijkingen waarvan ons soms de clou wat ontging maar waar we toch enorm om moesten lachen.
Ook gebruikte hij vaak een bloem of de bladeren ervan om duidelijk te illustreren wat hij bedoelde. Het is vooral ook aan de vertaler Dr. Alex Berzin te danken dat alles zo goed en helder overkwam. Wanneer er onduidelijkheden waren tijdens de lessen vond er soms een debat plaats tussen Lama en Alex en pas wanneer het volkomen duidelijk was wat er bedoeld werd vond de vertaling plaats. Tijdens het vraag en antwoord uurtje ging Alex dieper op onze vragen in en werden bepaalde begrippen en inzichten nog eens uitgelegd. Toch blijft een onderwerp als leegte (voidness) moeilijk te vatten, al is de theorie hierover nog zo logisch onderbouwd. Het geeft dan weer wat moed als je er met anderen over praat en je merkt dat die het ook niet begrijpen.
Tijdens de meditaties die twee maal per dag waren, noemde Truus in het kort de punten die Serkong Rinpochee behandeld had, zodat het niet alleen iets verstandelijks, maar vooral ook gevoelsmatig werd. Zelf voel ik dat ik nog vele meditaties nodig heb om enig inzicht en een beetje gevoel te krijgen voor wat er wordt bedoeld.
De sfeer die er tijdens de hele week was vond ik erg ontspannen en harmonieus. Er werd ondanks de serieuze onderwerpen die werden behandeld, erg veel gelachen. Iedereen hielp mee met eten koken (met wendy als vaste kook-ster) tafels klaarmaken, afwassen en allerlei klusjes die gedaan moesten worden. Donderdag, de feestdag waarop Boeddha's verlichting gevierd werd, hebben we samen de meest fantastische schotels en hapjes klaargemaakt en buiten op een pic-nic weide op tafels uitgestald. Zo konden de gasten die speciaal voor deze dag kwamen, genieten van allerlei rauwkostschotels, pasteitjes, gebak, noten, vruchtenbowl en tibetaanse thee.
Regelmatig kwamen er die week verschillende toehoorders extra bij om een of meer lezingen van Rinpochee bij te wonen. Halverwege de week kwamen Carly en Paula terug van de reis naar de Potala, naar India en Nepal. Vrij vermoeiend lijkt me om na zo'n indrukwekkende reis meteen weer



ingespannen naar de lessen te luisteren.
Aan het eind van de week volgde een Manjushri initiatie voor wie dat wilde. Manjushri vertegenwoordigt het wijsheids aspect, hetgeen nodig is voor het verkrijgen van inzicht en mededogen. Een indrukwekkende ceremonie vond ik, waarbij ieder onderdeel duidelijk werd uitgelegd.

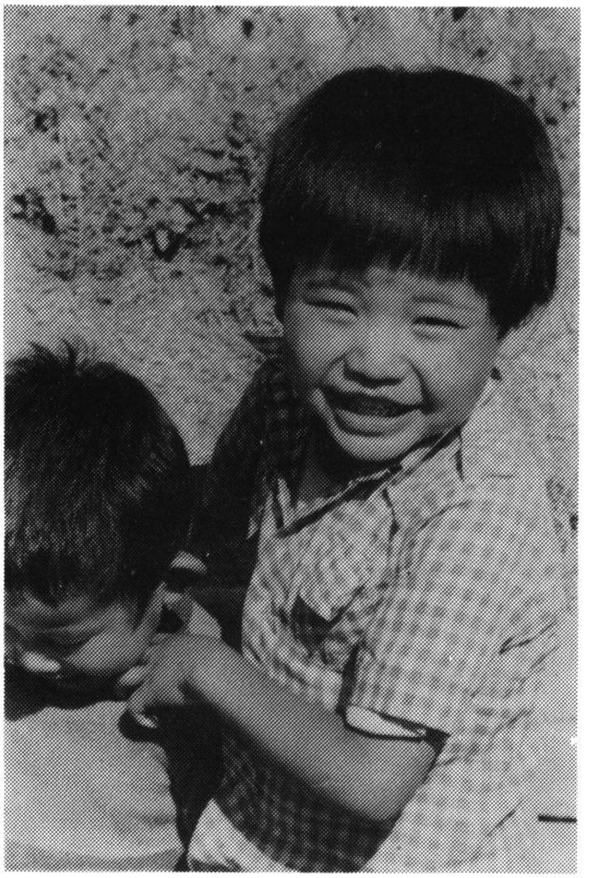
Terugblikkend op deze intensieve week blijven er enkele indrukken hangen:
-- veel stof om binnen een week te behandelen, hierdoor werd het een vrij compact geheel, waardoor menigeen af en toe het gevoel had dat zijn/haar hoofd uit elkaar zou barsten!
-- programma was goed opgebouwd met redelijke pauzes ertussen.
-- fijn dat meditatie en lesruimte zo ver van woon en eetruimte lag waardoor het mogelijk werd even afstand te nemen van het gehoorde. Zo konden ook de mensen in de keuken ongestoord hun gang gaan.
-- wat ik mis in zo'n week is de een of andere vorm van lichamelijke oefening. We hebben dit probleem met een paar mensen opgelost door in plaats van het avondeten met elkaar hatha-yoga te doen. Misschien een idee om zoiets een volgende keer in het programma in te bouwen ?
-- dank aan margot en jan-paul die de organisatie van deze week op zich hadden genomen waardoor alles zo soepel kon verlopen.

Door: Ellen Philipp

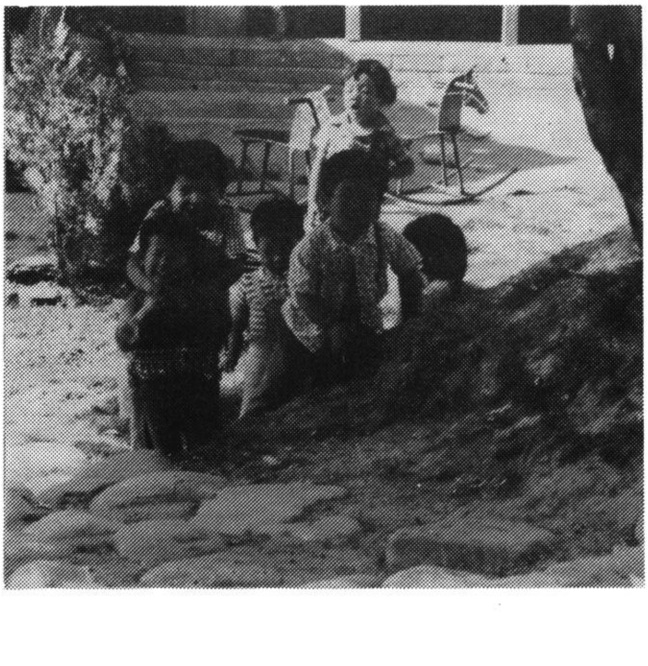


REISVERSLAG

Reis naar de Potala= Reis door Samsara.



De reis was gevaarlijk, gevaarlijk als het leven zelf. Voorbereidingen die getroffen waren, voorzorgen die genomen waren, bleken niet doelmatig, onvoldoende of geheel overbodig te zijn. De uitrusting die ik uiteindelijk meenam bleek beter te zijn dan ik voofaf plande. Medereizigers , gewapend met complete apotheken werden ziek van iets waar geen kruid tegen gewassen is. In het westen hoog aangeprezen medicijnen mochten daar niet baten. Komt het in het leven ook niet al te vaak voor dat het anders uitpakt dan wij verwachten ? En slingeren wij niet van de ene uithoek naar de andere in het rad van ons geconditioneerde bestaan ? Maar iemand in gevaar is alert en leert heel snel, wil hij niet opgeslokt worden in "Mara 's Muil".
Overal moest je goed op letten wilde je het niet verliezen. Wat je kwijt kon raken naast je bagage was onder andere je goede humeur, de vastgeroeste kijk op mensen dingen en situaties en de overwaardering van het "Ik". Dit laatste gebeurde helaas te weinig.
Mijn ontmoetingen met wezens (lama's, sherpa's, monniken, kinderen enz.) vol van wijsheid, liefde, mededogen, vredige kalmte en onbeschrijfelijke vriendelijkheid en geduld, werden ontmoetingen met een afwezig deel in mezelf, van mijzelf. Misschien zal ik eens in staat zijn, door leegheid te overpeinzen, deze afwezigheid te vullen met die perfecties van lichaam, spraak en geest.
Het programma staat in de folder, wat valt er verder nog over de reis te zeggen ? Erg veel! Eigenlijk niets,... omdat datgene wat ik zeg, vergelijkbaar is met het topje van een ijsberg, het grootste en belangrijkste deel n.l. dat wat ik eigenlijk vertellen wil, blijft onder de oppervlakte van ervaring.
Misschien kan ik zeggen hoe mooi ik de bamboobossen vond op weg naar Kopan, of hoe prachtig lila, paars-violet de bergen gekleurd werden door de rodondendrons, of van hoe ver ik de voeten van de koelies al en nog rook, hoe Lama Zopa bij de Stupa in Bodhnath op enkele meters afstand van Thubten Pemo en mij uit het niets scheen op te rijzen, hoe heerlijk zoete gekookte melkthee smaakt wanneer je daarbij je al te vochtig geworden kruis even kunt laten doortochten, hoe je belazerd kunt worden, hoe je van de italianen kunt leren hoe je uit te dossen als (uiterlijk) Bodhisattva, Yogi, Saddhu of als Amerikaan in volendam, hoe je door een zware steen te verrollen een twee-persoons toilet verandert in een prive W.C, de evaluatie van toiletpapier, het steeds groeiende respect wat ik kreeg voor Paula, Pierro en Antonio. En.... ineens was daar het besef dat ik van verschillende mensen ontzettend veel ben gaan houden, niet uit sentiment en zonder iets te verlangen of op te eisen...... O ja, nog even dit SHANGRILA bestaat, kijk zelf maar,.. even onder Lawudo, het ligt precies daar, waar je je geest het wilt laten ervaren.

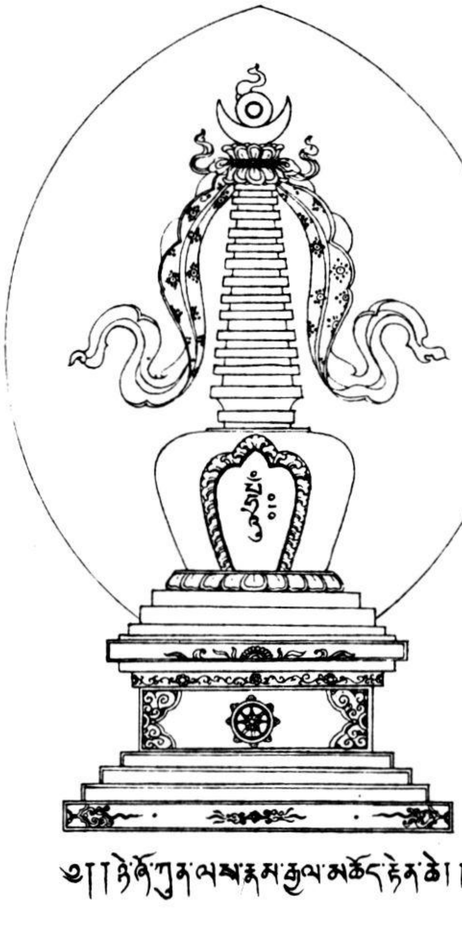


Veel liefs ,goede reis
Carly schöne

Reis naar de Potala.

Eind april 1980 vertrokken 86 reizigers uit negen landen van over de hele wereld om in Kathmandu te beginnen aan een moderne pelgrimage.
Een reis mede georganiseerd door het Maitreya Instituut, waarin het tibetaans Boeddhisme centraal stond. Zo werden kloosters bezocht in Nepal o.a. in Kathmandu, kopan en Lawudo (op 4000m hoogte in de Himalaya's) en in India o.a. in Dharamsala, Mussoori en Tashi Jong.
Ontmoetingen met Lama's vormden een deel van deze reis en de westerse reizigers werden door hen in het tibetaans Boeddhisme, zoals dat nu geleerd en geleefd wordt, geintroduceerd of verder wegwijs gemaakt.
Lama Thubten Yeshe, Lama Thubten Zopa Rinpochee, Kyabje Ling Rinpochee, Kyabje Trijang Rinpochee, Sakya Trizin en Z.H. de Dalai Lama ontvingen dit wonderlijke reisgezelschap en gaven lessen, lezingen en soms inwijdingen. Voor mij was het bezoek aan de Dalai Lama het spirituele hoogtepunt van deze reis, omdat de Dalai Lama de leringen van het Boeddhisme verwerkelijkt op een wijze in zijn handelen-- de Dalai Lama heeft belangrijke maatschappelijke en politieke verantwoordelijkheden-- waarbij 'liefde en mededogen' als bron van inspiratie zichtbaar worden.
Waarschijnlijk is voor velen het materiele hoog(s)tepunt, de tocht van een kleine tien dagen door de Himalaya geweest: aan de voeten van giganten als de Everest, Ama Dablam en Tham Serku.
De ontmoeting met de tibetaanse bevolking in ballingschap was bij deze reis niet georganiseerd en kwam spontaan tot stand. Vele keren zag ik gezichten oplichten en een lach doorbreken, als alleen de naam Potala viel (of we misschien naar Tibet gingen?), of als bekend werd dat we door de Dalai Lama ontvangen zouden worden.
Mij heeft deze reis opnieuw bewust gemaakt van onze materiele bevoorrechting en de geestelijke rijkdom in deze hoogste gebieden van de wereld en van de opgave waarvoor wij staan om tot een rechtvaardiger verdeling te komen en de mogelijkheden die wij daarbij hebben om tot groter inzicht te komen.
Nu is inspiratie niet te organiseren, maar misschien is het de verdienste van deze reis wel, dat de voorwaarden daartoe optimaal werden aangeboden. Daarbij vallen voor mij alle organisatorische problemen en misschien ook fouten in het niet. Ook degenen die deze reis hebben georganiseerd, hadden moeilijk iets kunnen verzinnen, waar ze meer van hadden kunnen leren!
Een reiziger zegt dank,

Eckart Dissen.

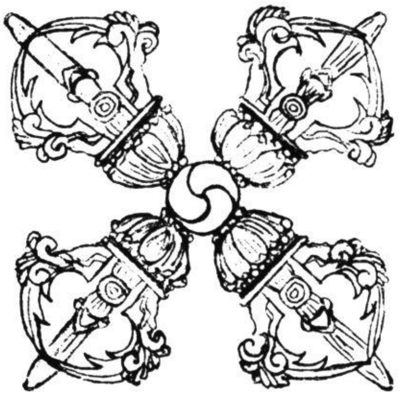


༄། །ཉེ་ཤོ་ཀུན་ལས་རྣམ་རྒྱལ་མཆོད་རྟེན་ཆེ། །

BODHICITTA

Mededogen is medelijden hebben met iemand anders of meevoelen. Het is op de eerste plaats zeker ook het naast je gedogen van anderen. Uit mededogen kan de Bodhi-geest of Bodhicitta worden geboren. Dat is niet hetzelfde als mededogen maar het is de op mededogen gebaseerde altruistische geesteshouding die ernaar streeft om volledige Verlichting, het volkomen ontwaakt zijn te bereiken (boeddhaschap), omdat alleen een volkomen ontwaakt wezen (boeddha) in staat is om alle levende wezens te helpen . Bodhicitta is dus de geest die naar volmaaktheid streeft met de bedoeling anderen beter te kunnen helpen.
Mededogen is daarentegen de passieve wens dat wezens bevrijd mogen worden van lijden.
Voor het opwekken van de Bodhi-geest worden verschillende methodes gebruikt. In de methode die door Maitreya aan Asanga werd gegeven en die later door Atisha werd ontvangen op het eiland Java, nadat hij er een levensgevaarlijke zeereis voor had ondernomen en die door Atisha naar Tibet werd gebracht, vormt mededogen 1 van de zes meditaties die die leiden naar het resultaat: Bodhicitta! Deze methode heet dan ook : Zes oorzaken, Een resultaat.
We kunnen deze oorzaken als volgt onderverdelen:
1e Gelijkmoedigheid ten opzichte van alle levende (voelende) wezens.
2e Het besef dat alle levende wezens al eens onze moeder zijn geweest.
3e Het herinneren van de goedheid van onze moeder uit dit leven en daardoor van al onze vroegere moeder-levende wezens.
4e Het opwekken van de wens iets terug te doen voor al deze bijzonder goede moeder-levende wezens.
5e Het opwekken van onbegrensde liefde voor alle levende wezens en onbegrensd mededogen voor alle wezens .
6e Het opwekken van de zuivere wens, het voornemen om daadwerkelijk iets te ondernemen voor het welzijn van anderen. We realiseren ons dat we zelf volkomen Verlichting moeten bereiken en dat we ons dus zelf moeten inspannen om een Boeddha te worden omdat dat de enige mogelijkheid is andere wezens daadwerkelijk te kunnen helpen.
Het resultaat: We nemen ons stellig voor om voor het welzijn van alle moeder-levende wezens zo snel mogelijk een Boeddha te worden.
Het is dus duidelijk dat mededogen maar een van de onderdelen is op weg naar de ontwikkeling van de Bodhi-geest! Bodhi-geest is datgene wat de Mahayanist van de Hinayana-boeddhist onderscheidt. Het kan zeker niet gezegd worden dat de Hinayana-boeddisten geen mededogen kennen, want ze mediteren voortdurend op mededogen in de Theravadin traditie. Ze hebben echter niet de wens een Boeddha te worden voor het welzijn van de wereld, ze hebben de wens een Arhat te worden . De Bodhi-geest houdt nog meer in, het is de factor die ons voortstuwt, de motor die ons naar het Boeddhaschap voert. We kunnen echter heel goed mededogen hebben zonder zelfs maar van Bodhicitta of van Boeddha gehoord te hebben.

Door: Hans van den Bogaert.(Thubten Tsepel)



ZOMER/HERFST 1980.

20 juli: Gezamelijk brengen we een bezoek aan het Rijksmuseum voor Volkenkunde, Kasteelplein 13 te Breda om de tentoonstelling "Sherpa's en Newaren in Nepal en Monnikenwerk in Tibet te zien. Er zal ook een film worden vertoond over het leven van de Sherpa's in Nepal en een lezing worden gegeven door Michiel van Walt van Praag over het huidige Boeddhisme in Tibet en Nepal. De kosten bedragen F 5,-- Voor deelname graag even een telefoontje naar Margot of jan-paul tussen 7 en 9 uur 's avonds.Tel: 02152-51322.

15, 16 en 17 augustus: Meditatie-weekend.
onderwerp: Wijsheid en Methode.
leraar: Brian Beresford.
Brian studeert al vele jaren tibetaans Boeddhisme en heeft lang in Dharamsala gewoond en gewerkt als vertaler tibetaans-engels voor de Library of Tibetan Works and Archives.
plaats: het Guest House van het I.T.C. Meentweg 9 te Naarden.
aanvang: vrijdagavond om 6 uur.
kosten: F 80,-- p.p. incl. slapen in 2-persoons kamer en veg. maaltijden. Linnen en handdoeken F 6,-- extra(of zelf meenemen) Studenten en echtparen F 65,-- p.p.
deelname: telefonisch 02152-51322 (7-9uur 's av)

12, 13 en 14 september: Meditatie-weekend.
onderwerp: Samatha.
Practische lessen over hoe we het hoogste niveau van meditatieve concentratie kunnen bereiken.
leraar: Jim Bellither.
Jim is programma-coordinator bij het Manjushri Institute in Engeland en al bekend bij leerlingen die zijn verhelderende weekend over Karma hebben meegemaakt in maart j.l.
plaats: het Guest House van het I.T.C. Meentweg 9 te Naarden.
aanvang vrijdagavond om 6 uur.
kosten: zie weekend van 15, 16 en 17 aug. etc.

10 oktober t/m 17 oktober: Meditatieweek.
onderwerp: Lam-Rim. Het geleidelijke pad naar de Verlichting volgens Je Tsong Khapa.
leraar: Marcel Bertels (Thubten Palgye).
De lessen zijn in het nederlands.
Marcel is een uitmuntende leraar en al 7 jaar monnik in de tibetaans Boeddhistische traditie. Hij heeft sinds 1976 elk jaar opnieuw een meditatiecursus gegeven in Nederland.
plaats: Op het terrein van het I.T.C. te Naarden/Huizen in het Atelier.
aanvang: 10 oktober om 6 uur 's avonds.
kosten: Bij een minimaal aantal deelnemers van 15 personen F 200,-- p.p. Voor studenten en echtparen F 150,-- p.p. incl. alle veg. maaltijden.
slapen in het Guest House F 17,50 p.p.per nacht.
of in een eigen tent 5,-- p.p.per nacht.
deelname:telefonisch of schriftelijk aan ons secretariaat: 02152-51322 (tussen 7 en 9 uur 's avonds)
In aansluiting hierop volgt:

18 en 19 oktober: Meditatie-weekend.
leraar: Lama Thubten Yeshe.
plaats: de Kosmos te Amsterdam.
nadere mededelingen volgen.

7, 8 en 9 november: Psychologie en Boeddhisme.
leraar: mevrouw Dora Kalff.
Mevrouw Kalff is een oud-studente en vriendin van Jung en heeft een eigen therapie ontwikkelt de z.g.n. Sandplay-therapie.
plaats: Op het I.T.C. terrein te Naarden/Huizen.
aanvang: vrijdagavond om 6 uur.
kosten: volgt nog.
deelname: bij ons secretariaat aanmelden.

28, 29 en 30 november: Meditatie-weekend.
leraar: Geshe Kelsang Gyatso.
Hij is abt van het Manjushri Institute in Engeland en zal met zijn vertaler: Tenzin Norbu aan ons instituut les komen geven.
plaats: Op het I.T.C. terrein te Naarden/huizen.
aanvang: vrijdagavond om 6 uur.
nadere mededelingen volgen.

Activiteiten van verwante groepen en personen:

Ani Jimba, is een nederlandse non in het tibetaans Boeddhisme sinds 1969. Ze heeft 12 jaar in India gewoond en gestudeerd tussen de tibetanen. Deze leerlinge van Khamtrul Rinpochee en Dilgo Khyentse Rinpochee, verblijft tijdelijk in nederland en wil graag haar financiele zorgen te boven komen door werk aan te nemen als vertaalster tibetaans-nederlands of engels en is bereid om prive-lessen te geven in de tibetaanse taal. Tel: 020-715684.

Sakya Techen Ling, ontvangt tussen 19 juli en 23 juli a.s. de eerwaarde Jigdal Dagchen Rinpochee. Hij zal op 19 juli om 14 uur een audientie geven in de Faya Lobbi Zaal van het Congresgebouw te Den Haag en aansluitend hierop les geven over: Lamdray Nangsum (het pad en zijn vruchten).
Verder ook lessen op zondagmiddag, zelfde tijd en plaats en ook zullen er door Sakya Techen Ling nog drie meditatie-ochtenden worden georganiseerd in het centrum op 20, 21 en 23 juli a.s. Voor verdere inlichtingen en deelname: bel mevr. Steenhuis tussen 10 en 12 uur 070-559340.

Kum Nye work shop, georganiseerd door Carola de Vries-Robles en Wil van der Hulst van 1 tot 3 september in een boerderij in Aalst, gelderland. Kum Nye is a gentle healing system which relieves stress, transforms negative patterns, helps us to be more balanced and healthy. Kum Nye is part of the lineage of spiritual and medical theories and practise which link tibetan with indian and chinese medicine. De workshop wordt gegeven door Hal Gurisch, een leerling van Thartang Tulku.

PROGRAMMA

Time, Space and Knowledge workshop, wordt door de zelfde mensen georganiseerd als Kum Nye op 5, 6 en 7 september, dit in samenwerking met de werkgroep 'de nieuwe mens'. Het zal plaatsvinden in de Besanthall op het I.T.C.-terrein. Op donderdag 4 september is er een lezing over in de Kosmos te amsterdam om 20.30 uur.
T,S and K is a vision and an invitation to an experiencial realisation of meaning. It teaches us how we open our space which is to narrow, our time which is to short and our knowledge which is to limited. Trough exercises and discussion, participants will experience the clarity and personal freedom of this far reaching vision.
Voor beide workshops inl: 020-253094/071-131192.

Neem een abonnement op het Maitreya Magazine!
Of geef een abonnement cadeau aan uw vrienden!

BUITENLAND

ENGELAND

17 augustus- 29 augustus:
Awakening to Joy
Ven. Acharya Geshe Jhampa Tekchog.

30 augustus- 6 september :
Discriminating the middle and the extremes.
Ven. Lama Thubten Yeshe

7 september:
Festival Day.

9 september- 20 september :
Group retreat

Manjushri Institute. Conishead Priory, Ulverston
Cumbria La 9QQ tel:0229-54019.

FRANKRIJK

13 september- 21 september:
Cours de meditation
Lama Thubten Yeshe.

L'Institut Vajra Yogini. Chateau d'en
Clausade, Marzens-81500 Lavaur.
Tel: 16-635 81722.

ITALIE

12 juli- 20 juli:
Meditazione Buddista nella tradizione tibetana
Lama Geshe Jampel Senge

1 augustus- 10 augustus:
Bodhisattvacharyavatara
Geshe Yeshe Tobden.

22 augustus- 24 augustus:
Introduzione al Buddismo tibetano
Geshe Yeshe Tobden.

23 juli- 29 juli:
Scultura Spirituale
Alfredo Baracco.

16 augustus- 24 augustus:
Arte Buddista Tibetana
Andy Weber.

Istituto Lama Tsong Kapa.
56040 Pomaia (Pisa) tel: 050-68976.

DUITSLAND

18 juli- 20 juli:
Tod, Bardo und wiedergeburt.
Geshe Thubten Ngawang

29 augustus- 31 augustus:
Buddhanatur
Geshe Thubten Ngawang.

Tibetisches Zentrum E.V. Caprivistr 38
2000 Hamburg 55 tel: 040-868313.

INDIA

Tushita Mahayana Meditation Centre
5/5 Shantiniketan New Delhi- 110021
Tel: 675468.

ZWITSERLAND

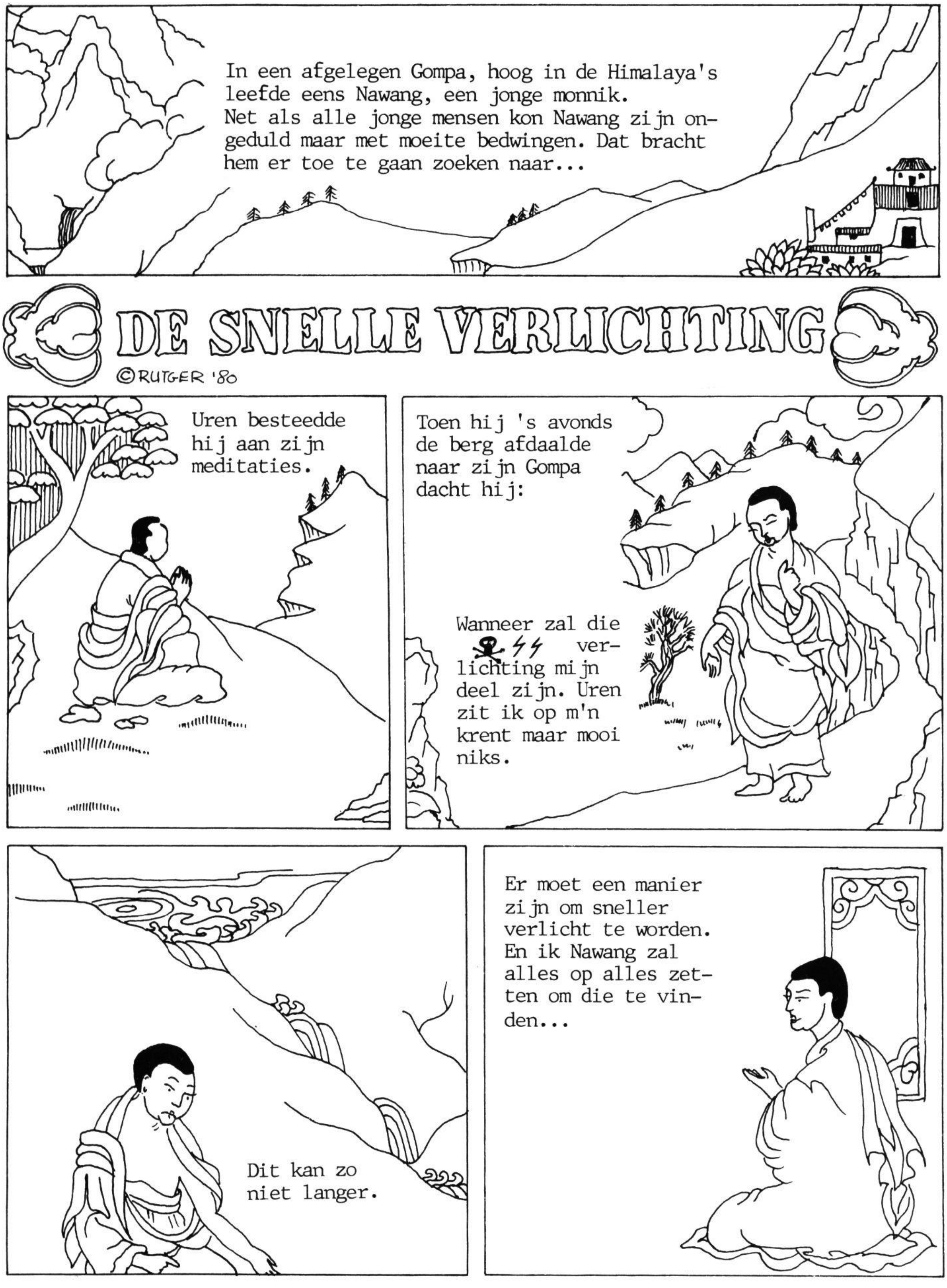
Tharpa Choeling. CH-1801 Le Mont Pelerin.
Tel: 021-517798.

Neem voor nadere informatie over buitenlandse
centra contact op met ons secretariaat.

Wijzigingen voorbehouden.

Boeddhistische feestdagen 1980:

5 juli: Verjaardag van Z.H. de XIV Dalai Lama.
16 juli: Boeddha's eerste openbare les in Sarnath.
1 december: Je Tsong Khapa's parinirvana.


In een afgelegen Gompa, hoog in de Himalaya's leefde eens Nawang, een jonge monnik. Net als alle jonge mensen kon Nawang zijn ongeduld maar met moeite bedwingen. Dat bracht hem er toe te gaan zoeken naar...
DE SNELLE VERLICHTING
©RUTGER '80
Uren besteedde hij aan zijn meditaties.
Toen hij 's avonds de berg afdaalde naar zijn Gompa dacht hij:
Wanneer zal die verlichting mijn deel zijn. Uren zit ik op m'n krent maar mooi niks.
Dit kan zo niet langer.
Er moet een manier zijn om sneller verlicht te worden. En ik Nawang zal alles op alles zetten om die te vinden...